



令和8年 2月分献立表 家庭数

(給食実施回数 18回)

北本市教育委員会
北本市立西小学校

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
2 (月)	ご飯 牛乳 かぼちゃの四川風揚げ煮	牛乳	米			牛乳	196	19.0
3 (火)	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き ほうれん草の野菜 ごま和え ごまドレッシング 吳汁	牛乳	米			牛乳	205	20.9
4 (水)	豆もやしご飯 牛乳 揚げしゅうまい みそキムチスープ	豚肉	米 砂糖 ごま ごま油	大豆もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジヤン 中華だし	豚肉	214	21.8
5 (木)	ライスボール 牛乳 チキンのパブリカソース煮	牛乳	ライスボール			牛乳	223	22.7
6 (金)	ご飯 牛乳 ポークジンジャー 白菜のみそ汁	牛乳	米			牛乳	232	23.1
9 (月)	ご飯 牛乳 豚肉と大根の煮物 どさんこ汁	牛乳	米			牛乳	241	24.0
10 (火)	カレー南蛮 牛乳 みそポテト	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん なると	片栗粉 米油	人参 玉ねぎ ほうれん草	牛乳	250	24.9
12 (木)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ カリーノケールのクリームスープ	牛乳	はちみつパン			牛乳	259	25.8
13 (金)	カラフル野菜とご飯 豆腐のドライカレーライス	豆腐のドライ カレーライス	地粉うどん 豚肉 豆腐	片栗粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし にんにく 生姜 トマト	牛乳	268	26.7
16 (月)	ご飯 牛乳 さばの塩焼き ひきないり	牛乳	米			牛乳	277	27.6
17 (火)	ワインチャップライス 牛乳 チキンナゲット クラムチャウダー	牛乳	米			牛乳	286	28.5
18 (水)	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め 白菜と肉団子のスープ	牛乳	米			牛乳	295	29.4

19 (木)	ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ 玉ねぎドレッシング ABCマカラニースープ 豆乳プリンタルト	牛乳 まぐろ油漬け 玉ねぎドレッシング 豚肉 豆乳プリンタルト	コッペパン 菜種油 砂糖 キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎドレッシング じやが芋 マカロニ 米油 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ 豆乳プリンタルト	ココア キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎドレッシング じやが芋 マカロニ 米油 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ 豆乳プリンタルト	小麦 乳 小麦	685	14.9
20 (金)	ブルコギ 牛乳 じやが芋のチゲスープ みかん	豚肉 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 牛乳 じやが芋 ごま ごま油 みかん	米 牛乳 白菜 人参 ねぎ 生姜 みかん	小麦 乳 小麦	689	28.9
21 (土)	マーボー丼 牛乳 中華スープ いちごクレープ ひじき豆ごはん	ごはん マーボー豆腐 豚肉 みそ	米 牛乳 豚肉 米 砂糖 米油 人参 枝豆	米 牛乳 白菜 人参 ねぎ 生姜 塩 醤油 みりん 日本酒	小麦 乳 小麦	693	24.9
22 (日)	メンチカツ すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ 塩 だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん	小麦	659	27.8
23 (月)	ツイストパン 牛乳 チキンのマスターードソース プロッコリーサラダ コーンクリーミードレッシング トマトスープ			ツイストパン 牛乳 オリーブ油 キャベツ プロッコリー 人参 コーンクリーミードレッシング 豚肉 じやが芋 米油 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	小麦 乳 小麦	612	29.9
24 (火)	ご飯 牛乳 からあげ 豚汁			米 牛乳 生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう 人参 ねぎ	米 牛乳 日本酒 醤油 大根 ごぼう 人参 ねぎ	682	28.8
25 (水)	2月の平均摂取量	653	26.4 16.2%	学校給食 エネルギー 650kcal 摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%			
26 (木)	2月は、北本産の 人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・じゃが芋・地粉 を使う予定です。						
27 (金)	北本の大地の恵み～カリーノケール～						
28 (土)	カリーノケールは、栄養価の高さから“野菜の王様”といわれるケールの一種です。葉の縁がフリルの ように縮れてかわいらしいので、イタリア語の「愛らしい」という意味の「カリーノ」という名前が付け られました。						
29 (日)	栄養 抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンEをはじめ、美肌効果のあるビタ ミンC、貧血を予防する鉄、骨を丈夫にするカルシウム、腸内環境を整える 食物繊維、体内時計を整えるメラトニンなどを多く含みます。						
30 (月)	特徴 鮮やかな緑色のものが新鮮です。濡れたキッチンペーパーなどに包み、 袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。						
31 (火)	北本市で栽培されている品種 ケール 紫ケール						
32 (水)	選び方・保存方法 苦みやえぐみが少なく、葉が縮れているのでドレッシングとよく絡むので、 サラダや加熱調理に向いています。						
33 (木)	ヨーロッパ野菜 イタリア料理やフランス料理で使われる色鮮やかな野菜です。高温多湿に弱いヨーロッパ野菜を品種改良し、さいた ま市や北本市で栽培しています。						
34 (金)	参考:埼玉県農産部ポータルサイトHP JAグループHP						

○印は、箸を持ってくる日です。

都合により食材や献立を変更することができますので、ご了承ください。

アレルギー表示義務8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)について記載してあります。同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載していません。
また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまで参考資料としてご覧ください。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会